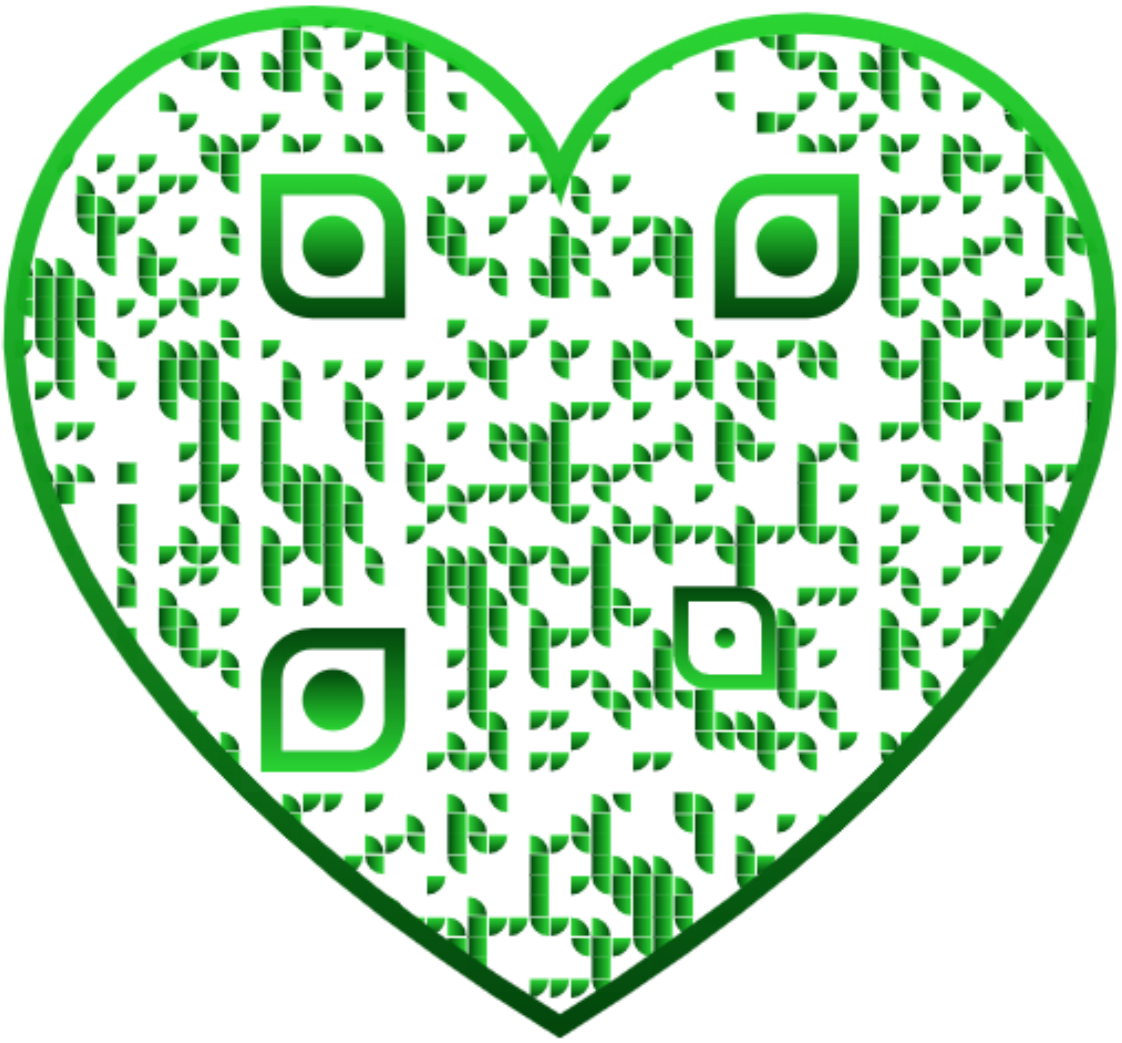
GUIDE DES RELATIONS AMOUREUSES



Le plaisir

Les instants de plaisir que procurent les relations sexuelles d'un couple sont de grands moments. En cherchant à les faire grandir encore et toujours vous ferez grandir votre couple.

En effet la recherche d'une sexualité plus intense ne peut se faire que par la connaissance de l'autre, cette connaissance se fera par le dialogue et par l'attention mutuelle des deux partenaires. Cette attention et ce dialogue se répercutera forcément sur la vie même du couple en dehors des relations sexuelles.

L' ORGASME MASCULIN

L'orgasme de l'homme est pour lui le point culminant de l'acte sexuel. Il se produit généralement au moment de l'éjaculation.

L'orgasme peut survenir au cours de rapports sexuels ou par la masturbation (l'éjaculation peut également se produire pendant le sommeil au cours de rêve).

L'intensité de l'orgasme dépend en grande partie de la concentration mentale de l'homme. Si celui-ci se concentre le plaisir se trouve décuplé. Il le sera également s'il sent que sa partenaire prend elle-même beaucoup de plaisir dans le rapport qui les unit.

Après l'orgasme (plus précisément après l'éjaculation) l'homme entre dans une phase de récupération et il ne peut pas avoir une autre érection immédiatement. Les hommes sont généralement alors très détendus et sujets à s'endormir rapidement. Pour autant une autre érection pourra se reproduire plus ou moins rapidement, en fonction de l'age de celui-ci (plus il est âgé et plus il faut de temps) mais aussi en fonction d'une nouvelle excitation qui pourra être amenée par sa compagne.

LES ZONES ÉROGÈNES DE L' HOMME

Les zones érogènes sont les parties du corps les plus sensibles au toucher. Leur stimulation provoque une forte excitation sexuelle.

Le pénis est évidemment dans son ensemble une zone très sensible, plus particulièrement la couronne (le bord qui sépare le gland et la hampe) et le gland lui-même.

SOMMAIRE

LE PLAISIR p.1

- L'orgasme masculin
- Les zones érogènes de l'homme
- Anatomie du sexe masculin p.2
- L'orgasme féminin
- Les zones érogènes de la femme p.3
- Les zones érogènes du sexe féminin p.4
- Anatomie du sexe féminin

LES PRELIMINAIRES p.7

- L'étreinte
- Le baiser p.8
- Les caresses
- Le bain p.9

LE SEXE ORAL p.9

- Le cunnilingus
- La fellation p.11
- Le 69 p.13

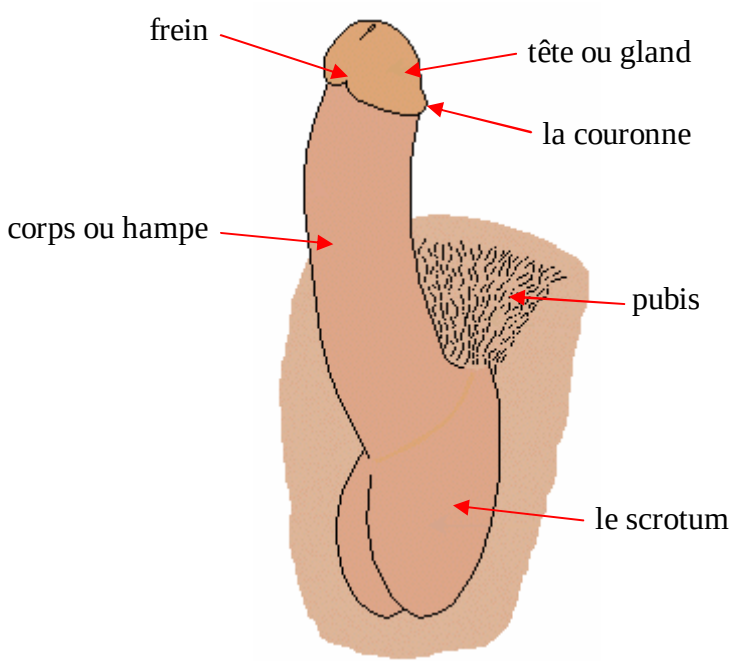
LA PENETRATION p.13

LA TAILLE DU PENIS p.15

LES POSITIONS p.16

http://education.sexuelle.free.fr

ANATOMIE DU SEXE MASCULIN



L'homme apprécie aussi de se faire caresser les testicules, les fesses, l'anus et le périnée (zone très sensible située entre le pénis et l'anus). Le périnée est une des zones la plus sensible de l'homme et le caresser le stimulera fortement.

Les caresses ne doivent pas s'arrêter aux organes sexuels, l'ensemble du corps comporte des zones érogènes. Les lèvres bien sûr mais aussi le cou ainsi que les mamelons aiment à être caressés et embrassés.

La liste n'est pas exhaustive, chaque homme est plus ou moins sensible et apprécie plus ou moins la stimulation de certaines zones.

L' ORGASME FÉMININ

L'orgasme féminin n'est pas aussi automatique que l'orgasme masculin. Il faut, en général, une bonne expérience sexuelle de la femme pour qu'elle parvienne à en obtenir, elle doit avoir une bonne connaissance de son corps et de ses réactions (1/4 des femmes environ ont le premier orgasme avant 25 ans, 90% avant 35).

Si l'homme est capable d'arriver très vite à l'orgasme, il n'en est pas de même pour la femme qui a besoin généralement de plus de temps pour y parvenir. Ne pas avoir d'orgasme ne veut pas dire qu'il n'y a pas de plaisir dans le rapport sexuel mais il n'est pas aussi intense.

L'orgasme féminin se caractérise par une suite de contractions musculaires incontrôlées d'une zone allant du vagin au col de l'utérus. L'obtention d'un orgasme ainsi que l'intensité de celui-ci dépendent en grande partie de facteurs psychologiques, la fatigue et le stress sont des facteurs diminuants ou bloquants, au contraire l'intensité augmentera lorsque la femme est en en bonne forme, que le partenaire a été attentionné et a su grandement l'exciter.

Contrairement à l'homme qui ne peut pas avoir un nombre inconsidérable d'éjaculations la femme peut avoir plusieurs orgasmes au cours d'un même rapport sexuel. L'homme pour satisfaire pleinement (plusieurs fois) sa partenaire devra donc chercher à lui faire obtenir un ou des orgasmes par les préliminaires, par la pratique du sexe oral et cherchera lui-même à ne pas arriver à l'éjaculation (voir chapitres correspondants).

Rien n'est inutile dans la nature. Des études ont démontré que le désir d'avoir un orgasme est plus grand chez la femme lorsque qu'elle est en période d'ovulation. Il a été démontré également que la femme, lorsqu'elle a eu un orgasme, expulse moins de spermatozoïdes dans la demi-heure qui suit l'insémination augmentant ainsi les chances d'être fécondée.

LES ZONES ÉROGÈNES DE LA FEMME

Comme l'homme la femme possède de multiples zones érogènes, la stimulation de celles-ci peut d'ailleurs suffire à l'amener à l'orgasme.

Les lèvres et l'ensemble du visage sont sensibles, les caresses des cheveux et de la nuque sont aussi appréciées.

L'ensemble de la poitrine, les seins **et** les mamelons sont extrêmement sensibles.

L'intérieur des cuisses et les fesses sont également très caressantes.

La liste est à loin d'être exhaustive, en dehors du sexe proprement dit qui sera détaillé par la suite il ne doit pas y avoir beaucoup de partie du corps féminin qui ne puisse pas être stimulée sans effet sur elle.

LA POSTURE DU SAULE

Une position athlétique pour l'homme qui doit soutenir sa partenaire en la tenant au niveau du dos ou des fesses.

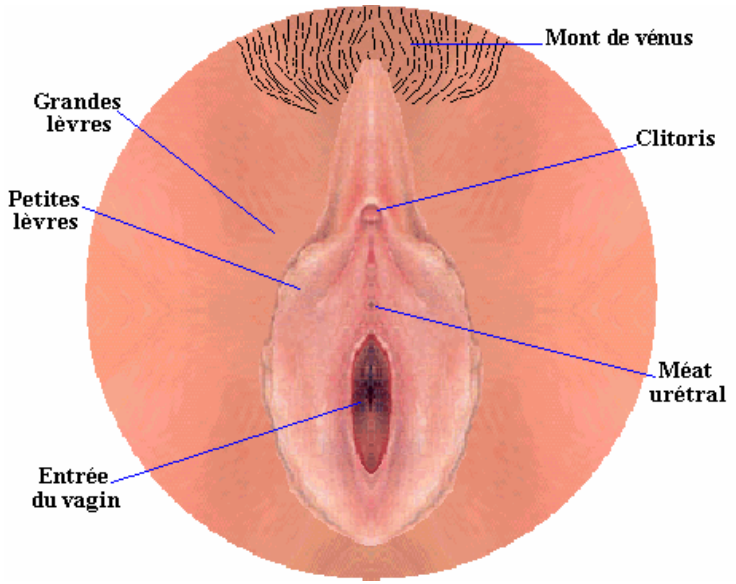
LES ZONES ÉROGÈNES DU SEXE FÉMININ

Le clitoris est la plus sensible de toutes les zones érogènes ; il n'a pas d'autre fonction que de procurer du plaisir. Il peut être stimulé avec la langue, les doigts, le pénis, ou par les frottements du corps. La sensibilité est malgré tout très différente d'une femme à l'autre et elles aiment différemment que cette zone soit stimulée. Les caresses trop appuyées sont, par exemple, souvent désagréables.

Il convient donc à la femme de faire savoir à son partenaire le type de stimulation qu'elle apprécie le plus.

Pour les zones sexuelles externes, le périnée et la zone située entre l'orifice vaginal et le clitoris ont aussi une bonne sensibilité et peuvent être caressés avec le doigt, la langue ou le pénis.

ANATOMIE DU SEXE FÉMININ



La vulve désigne l'ensemble des organes génitaux externes : mont de vénus, petites et grandes lèvres, clitoris.

Le vagin est l'organe interne de la femme

Le mont de Vénus comporte de nombreuses terminaisons nerveuses qui le rendent très sensible au toucher. La stimulation de cette zone est pour beaucoup de femmes aussi agréable que celle du clitoris.

Les grandes lèvres sont les organes génitaux les plus externes de la femme. Ces deux replis de peau, composés de tissu adipeux, mesurent 7 à 8 cm de longueur. Les grandes lèvres se rejoignent, recouvrent les petites lèvres et le clitoris, et possèdent de nombreuses glandes et terminaisons nerveuses.

Pendant l'excitation sexuelle, l'afflux de sang dans les vaisseaux les fait gonfler. Elles s'entrouvrent alors, découvrant l'orifice vaginal pour faciliter la pénétration.

Ce phénomène est plus sensible chez les femmes qui ont eu un enfant. Au contraire, après la ménopause, les grandes lèvres s'affinent et perdent la majeure partie du tissu adipeux qui leur donnait forme ; elles ne se gonflent et ne s'entrouvrent plus autant.

Les petites lèvres entourent l'entrée du vagin. Elles vont de l'orifice vaginal, qu'elles ferment et protègent, au clitoris.

Elles sont moins épaisses que les grandes lèvres, mais possèdent de nombreuses terminaisons nerveuses qui les rendent plus sensibles.

Les petits vaisseaux sanguins de leur tissu spongieux les font changer de couleur sous l'effet de l'excitation : elles passent alors du rose pâle au rouge vif ou ambré (la femme a alors toutes les chances de parvenir à l'orgasme). Simultanément, elles deviennent plus volumineuses à cause de l'afflux de sang qui les fait gonfler.

Après l'orgasme, grandes et petites lèvres reprennent très vite leur taille et leur forme habituelles.

Le clitoris est situé en haut de la vulve, là ou les petites lèvres se rejoignent, cet organe érectile possède de nombreuses terminaisons nerveuses.
Comme le pénis, le clitoris comporte une partie interne et une partie externe. Il est composé d'un gland (minuscule bouton situé à son extrémité), et d'une partie plus longue, la hampe (généralement recouverte par le tissu des petites lèvres). Ses nombreuses terminaisons nerveuses le rendent particulièrement sensible.

LA POSTURE DU BAMBOU

A partir de la position du missionnaire, la femme glisse une jambe sur l'épaule de son partenaire qui ramène simultanément son genou sur l'avant. Il est possible d'alterner les jambes pendant le coït afin de changer les sensations.

La position demande de la souplesse à la femme

La localisation précise de ce point n'est pas forcément nécessaire, il suffit de se rappeler que la partie avant du vagin est plus sensible que la partie arrière et que certaines positions favorisent plutôt la stimulation de la partie avant. On peut noter également que la zone la plus sensible ne se situe pas au fond du vagin et donc que le plaisir qu'éprouve la femme ne dépend pas de la taille du pénis.

Les préliminaires

Du point de vue sexuel, les différences physiques et mentales de l'homme et de la femme sont très grandes.

L'homme peut s'exciter très rapidement, il peut en quelques instants entrer en érection et il pourrait assez vite arriver à l'orgasme.

La femme a semble t'il moins de besoin sexuel que l'homme. Cela explique peut être en partie qu'elle ait, généralement, besoin de plus de temps pour être excitée. En tout cas, physiquement son corps nécessite de plus de temps pour accueillir le sexe de l'homme (pour que son sexe s'ouvre à lui et qu'il soit suffisamment lubrifié) et il lui faut également plus de temps pour arriver à l'orgasme.

Les préliminaires sont donc nécessaires à la montée du plaisir pour la femme mais il permettrent également à l'homme d'augmenter son propre plaisir. L'orgasme est sans conteste plus fort lorsque l'homme sent que leur union a donné à sa partenaire un moment d'extase.

Les préliminaires peuvent (et devraient) être des moments d'échanges très intenses entre les deux partenaires, des moments où les deux êtres seront attentifs à l'autre. Ils apporteront alors, bien au delà de cette montée vers le plaisir, un bien être qui rejaillira dans leur vie quotidienne.

L'ÉTREINTE

L'étreinte peut être un moment de partage très fort entre deux êtres. Se serrer tendrement dans les bras l'un de l'autre sans rien faire d'autre que de se concentrer sur le contact physique des deux corps et sur le plaisir d'être avec l'être aimé donne un plaisir et une quiétude aux deux partenaires.

L'UNION DU CRABE

Cette position est moins fatigante que la précédente, l'homme pouvant soutenir sa partenaire par la taille ou par les fesses.

LA POSTURE DU ROSEAU

Une position demandant une bonne souplesse à la femme qui permet une pénétration profonde.

L'UNION DE L'ÉLÉPHANT

Une position permettant une bonne stimulation du point G et un assez bon contact physique entre les deux partenaires. L'homme peut stimuler les seins ou le clitoris de sa compagne. La femme n'a, par contre, pas de liberté de mouvement.

L'UNION DU PAPILLON

Une nouvelle position ou la femme mène les ébats et ou elle peut varier les mouvements du bassin.

LE BAISER

La bouche est l'une des parties les plus sensibles du corps humain, quoi de plus normal alors que le baiser puisse faire autant d'effet. Beaucoup d'émotions peuvent passer à travers le baiser : la tendresse, la gentillesse, la passion, l'érotisme.

Pour augmenter le désir, couvrez de baisers le corps de votre partenaire en le léchant.

Le baiser peut se faire à tout instant de l'union. Avant il participe à la montée du désir et de l'excitation. Pendant la pénétration il permet de faire passer le plaisir que prennent les deux partenaires. Il ne faut pas oublier les baisers d'après en guise de remerciement pour le plaisir qui a été donné et reçu.

LES CARESSES

Les caresses et les massages sensuels ont pour but de détendre le corps et l'esprit. Une caresse est un simple effleurage de la peau, pour le massage vous presserez la chair en un mouvement doux et régulier.

Les mouvements seront plus faciles et plus agréables si vous utilisez une huile de massage. Si l'huile est parfumée vous ajouterez au sens du toucher le sens de l'odorat qui rendra le moment encore plus apaisant.

Les caresses et massages seront dans un premier temps destinés à apporter apaisement afin de se déconnecter des divers soucis et tracas de la journée pour cela vous pouvez masser le dos et la colonne vertébrale, les épaules et la tête, les jambes et les cuisses. Ils pourront ensuite être destinés à stimuler le désir de votre partenaire, pour cela vous masserez ou caresserez l'intérieur des bras et des cuisses, le nombril, les fesses, le torses et les seins ainsi que l'aine et la région du pubis.

Vous pouvez stimuler également votre partenaire en le caressant avec l'ensemble de votre corps ou encore avec votre bouche ou votre langue.

LE BAIN

Le bain ou la douche sont également des excitants à l'amour. Les caresses sont d'une autre nature encore par l'apport de l'eau savonneuse qui modifie le contact des peaux. L'odorat est également sollicité par les différents savons parfumés qui peuvent être utilisés.

Le sexe oral

Pratiquer le sexe oral, c'est stimuler les organes génitaux de son ou sa partenaire avec la bouche ou la langue. Ces pratiques peuvent faire partie des préliminaires, ou amener le partenaire jusqu'à l'orgasme.

Le sexe oral est un acte érotique qui fascine beaucoup de personnes. C'est un acte qui apporte beaucoup de plaisirs car la langue et les lèvres sont très humides, très douces et chaudes.

La stimulation du sexe de la femme s'appelle le cunnilingus, celle du sexe de l'homme la fellation enfin il est possible d'effectuer une stimulation simultanée, le 69.

Certaines personnes ont des réticences voire une aversion pour ce type de pratiques. Il n'y a pourtant pas de dégoût à avoir du corps humain, sachez que les sécrétions sexuelles humaines, **en temps normal (*)**, sont stériles. Il faut, bien évidement, pour que ces pratiques soient un réel moment de plaisir avoir une bonne hygiène corporelle.

(*) Le virus du Sida est présent dans les secrétions vaginales et le sperme. En cas d'abcès ou de coupures dans la bouche, il est tout à fait possible d'être infecté par le virus du Sida au cour d'une fellation ou d'un cunnilingus. Il faut proscrire la sexualité orale en cas de doute sur la séropositivité de votre partenaire.

LE CUNNILINGUS

Le cunnilingus est une pratique sexuelle extrêmement agréable. Les sensations dues au contact d'une langue chaude et humide glissant de part et d'autre de la vulve, sur le clitoris et à l'entrée du vagin sont incomparables.

Toutefois, pour apprécier pleinement le cunnilingus il est indispensable que la femme guide son compagnon. En effet les sensations physiques sont très différentes d'une femme à l'autre. Par exemple, si la plupart des femmes apprécient la stimulation du clitoris, certaines ont un clitoris hypersensible et ne le supportent pas.

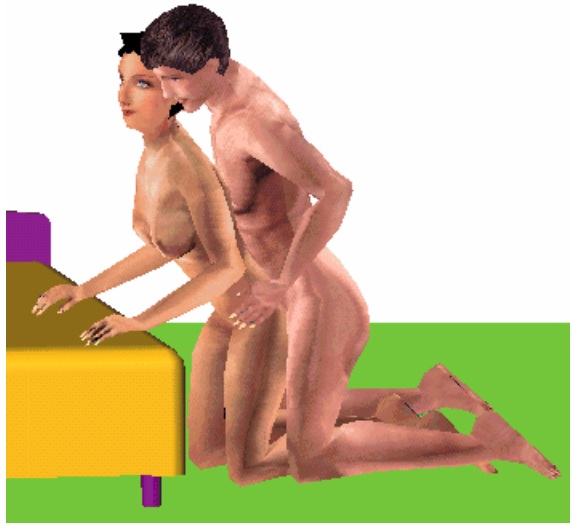
Les femmes mettent généralement plus de temps pour parvenir à l'excitation et à l'orgasme. Il faux être patient et doux. Il faut également être attentif aux réactions et aux demandes de votre compagne.

LA GRANDE OUVERTURE

Quelques positions permettent la pénétration par le côté, ce qui procure des sensations différentes pour les deux partenaires.
Dans celle-ci, la pénétration est profonde et l'excitation du clitoris intense.

Dans celle-ci, la pénétration est également profonde et l'excitation du clitoris intense par le frottement de la cuisse de l'homme contre la vulve, le pénis de l'homme est également plus resserré.
Il est facile à l'homme de changer l'angle de pénétration afin de stimuler tantôt l'avant du vagin, tantôt l'arrière ou bien encore le coté.

L'UNION DE L'ANTILOPE



Cette position comme celle de la levrette permet une très bonne stimulation du point G. Elle permet également à l'homme de stimuler les seins ou le clitoris de sa partenaire.

Cette position est difficile pour les hommes qui ont une verge plutôt petite.

LA POSTURE DE L'ENCLUME

Cette position qui exige une bonne souplesse de la femme permet une pénétration maximale et d'excellentes sensations pour les deux partenaires.

Précaution : Comme pour toutes les positions qui permettent une pénétration profonde, l'homme doit faire attention de ne pas heurter le fond du vagin.

Commencez par des caresses, des massages, des baisers ou stimulez-lui les seins avec vos mains ou avec votre bouche. Lorsque vous sentez son excitation monter, rapprocherez-vous de son sexe en embrassant son ventre ou ses cuisses (l'intérieur des cuisses est très sensible) ou encore en embrassant et léchant son mont de vénus.

Son excitation augmentant encore vous pourrez passer à la stimulation de son sexe par votre bouche et votre langue en étant toujours très doux.

Léchez la zone entière, grandes et petites lèvres, pourtour du clitoris en utilisant toute la surface de votre langue. Stimuler ensuite le clitoris et son pourtour avec des caresses linguales longues et douces en gardant un rythme lent et régulier.

Pendant la stimulation vos pouvez lui caresser les seins, les fesses, l'intérieur des cuisses ou le ventre.

Évitez de changer trop souvent de techniques pendant le cunnilingus. Lorsque que, d'après ses réactions, vous sentez avoir trouvé une caresse buccale qui satisfait votre compagne et que son plaisir grandi, ne changez surtout pas, vous risquez de freiner sa montée vers l'orgasme et surtout n'arrêtez pas au moment critique, au contraire prolongez un peu vos caresses après l'orgasme afin que celui-ci soit plus intense.

Dernier conseil : Le clitoris est extrêmement sensible après l'orgasme, mieux vaut cesser de le stimuler.

Techniques du Kama-Sutra concernant le cunnilingus :

le baiser : Avec un doigté délicat, vous pincez ses douces lèvres doucement l'une contre l'autre, en les embrassant en pensant que vous embrassez sa bouche.

le massage : Laissez votre langue durant un moment aux abords de l'intérieur avant de continuer votre travail en profondeur.

le tournoiement : Maintenant, vous la pénétrez avec douceur, avec votre nez en laissant votre langue découvrir son vagin, avec vos lèvres et votre menton en faisant de petits cercles.

la succion : Faites des mouvements beaucoup plus rapides avec votre langue en lui donnant des baisers profonds, vous lui sucer ardemment son clitoris.

l'absorption : Tirant sur ses cuisses, ses mains les tenant écartées de part et d'autre, vous glissez et buvez son liquide.

la pénétration : Placez votre femme sur un canapé, mettez ses jambes sur vos épaules, ramenez ses reins vers vous, léchez et pénétrez la avec votre langue.

LA FELLATION

La fellation est la stimulation du sexe de l'homme avec la bouche et la langue.

Elle peut être pratiquée en tant que préliminaire avant de passer à la pénétration ou peut se dérouler jusqu'à l'éjaculation de l'homme.

Rien n'oblige à ce que l'homme éjacule dans la bouche de sa partenaire, c'est à elle de décider ou non. Si elle ne le souhaite pas elle devra lui en faire part et lui devra respecter son souhait. Les rapports sexuels doivent rester un plaisir pour les deux partenaires.

Certains hommes aiment à voir les femmes avaler leur sperme. Cela s'apparente plus à un besoin de domination de leurs parts. Sauf si la partenaire le fait volontairement (par goût) il faut refuser.

La stimulation buccale peut s'accompagner de mouvement de masturbation de la verge, de caresses des fesses, des testicules ou du périnée (partie très sensible de l'homme située entre les testicules et l'anus).

La fellation est très appréciée des hommes car, grâce à leur bouche ou à leurs lèvres, la partenaire peut stimuler des points précis de la verge (par exemple, la stimulation peut être localisée sur le frein ou la couronne - voir p.2) ce que ne permet pas la pénétration. Cela déclenche souvent des orgasmes plus intenses.

LA POSTURE DU PILIER

Pour cette position, la stimulation est limitée et la pénétration peu profonde. Par contre, le contact entre les deux partenaires est très intime et la position permet un bon contrôle de l'éjaculation.

LA POSTURE DE LA BALANCE

Cette position permet une pénétration assez profonde. L'homme peut aisément stimuler sa partenaire en lui caressant les seins ou le clitoris.

La femme dans cette posture maîtrise parfaitement son plaisir puisque c'est elle qui mène les ébats. Elle peut également se masturber pendant le coït.

Le seul reproche que l'on puisse faire est que les partenaires ne peuvent se voir.

LE 69

Le 69 est la position qui permet la plus grande satisfaction pour les pratiques sexuelles orales. Le 69 peut se pratiquer indifféremment la femme dessus l'homme, l'homme dessus la femme ou bien encore les deux partenaires allongés sur le coté.

La pénétration

L'homme peut, pendant l'acte sexuel, alterner pénétrations profondes et superficielles. Au début du rapport il commencera plutôt par des coups superficiels afin de permettre à la femme de sentir monter son plaisir. Pendant le coït il changera d'angle et de type de pénétration en fonction des réactions de sa partenaire et en fonction du contrôle de son propre plaisir.

Il ne faut pas non plus changer sans arrêt de type de pénétration ou de position pendant l'acte sexuel. Il faut agir en fonction des réactions de sa compagne.

Les types de pénétration que l'homme peut accomplir :

* Le pénis étant tenu par la main vient tourner en rond dans le vagin autour des bords.

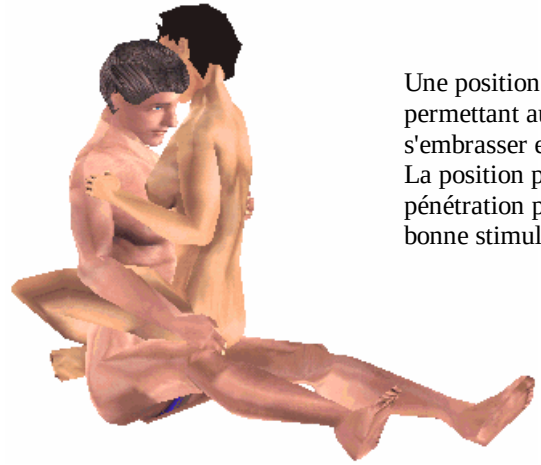
Une pénétration à faire plutôt au début du rapport afin de faire monter l'excitation des deux partenaires. Lorsque le coït est bien engagé, la sortie complète et prolongée du pénis risque de faire retomber la montée du plaisir chez la femme.

* Donner au pénis, à peine introduit dans le vagin, de petits mouvements lents de va-et-vient.
* Le pénis pénètre lentement et très profondément le vagin.
* Le pénis est enfoncé très profondément et reste immobile ou bien vient frotter délicatement le fond du vagin.
* Donner un mouvement très rapide de va-et-vient au pénis plus ou moins profondément.

LA POSITION DE LA COURTISANE

Une position facile et confortable permettant une bonne profondeur de pénétration.

L'UNION DE LA DÉESSE



Une position assise très intime permettant au couple de s'embrasser et de se caresser. La position permet une pénétration profonde et une bonne stimulation du clitoris.

Si la stimulation de l'homme est limitée, cette position permet, par contre, un bon contrôle de l'éjaculation et une union prolongée.

9 - S'élever puis piquer du nez comme un grand voilier bravant le coup de vent.

La taille du pénis

La forme, la couleur et la taille du pénis varient d'un individu à l'autre. La taille du pénis au repos comme en érection n'est liée ni à la taille ni au poids de l'homme.

Au repos il mesure en moyenne 8 à 10 cm. Le froid, une activité sportive intense, l'anxiété peuvent réduire sa longueur. La taille en érection n'est pas proportionnelle à la taille au repos, un petit pénis au repos peut atteindre une dimension satisfaisante en érection.

Enfin, et c'est le plus important, la taille du sexe n'est en rien révélatrice de la capacité à faire jouir une femme. Il existe de multiples façons d'amener la femme à l'orgasme avec ou sans pénétration. Retenez que c'est au niveau du premier tiers du vagin que se situe le maximum de terminaisons nerveuses (et donc la partie la plus sensible) La taille du pénis n'a donc que peu d'importance.

PEUT-ON AUGMENTER LA TAILLE DU PÉNIS ?

Le pénis n'est pas un muscle mais un corps spongieux et caverneux qui augmente de volume et de taille par un afflux sanguin. On ne peut donc pas le muscler, comme on muscle ses biceps, pour augmenter sa taille en érection.

Pour ceux qui pensent avoir un sexe trop petit, en plus de pratiquer massages, caresses et sexe oral vous choisirez des positions qui permettent une pénétration en profondeur ou qui favorisent le resserrement de votre pénis par le vagin comme, par exemple, la position en levrette.

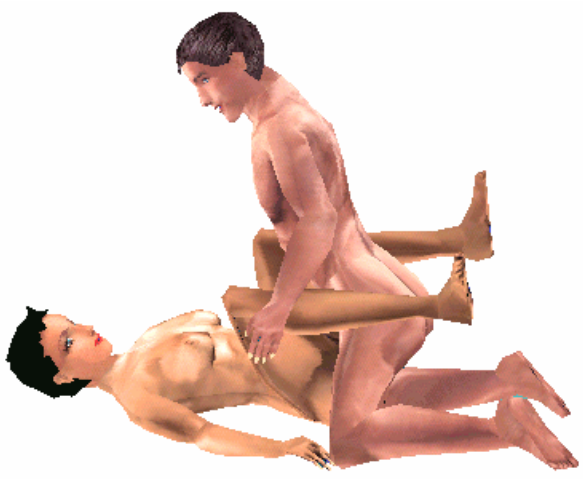
Pour ceux qui ont un sexe plutôt long il est indispensable de s'assurer que la partenaire est très excitée et que son vagin est suffisamment lubrifié. Vous devrez peut-être plus que les autres accorder du temps aux préliminaires. Si votre compagne n'a pas suffisamment de sécrétions vaginales vous devrez utiliser un lubrifiant (par exemple un gel soluble à l'eau). Vous privilégierez les positions dont la pénétration n'est pas trop profonde et vous vous interdirez les pénétrations profondes et vigoureuses qui peuvent être très douloureuses pour la femme.

LA POSITION D'ANDROMAQUE

Les positions où la femme est dessus lui permettent de trouver les mouvements qui lui donnent le plus de plaisir.
L'homme peut augmenter encore le plaisir de sa partenaire en stimulant ses seins, ses fesses ou son clitoris.

Inconvénient : La femme doit faire attention à ses mouvements pour ne pas plier la verge de l'homme, ce qui peut s'avérer douloureux.
Avantage : Cette position permet plus facilement à l'homme de contrôler son éjaculation.

L'UNION DE L'HUITRE



Dans cette position, le vagin comprime davantage le pénis permettant ainsi une meilleur stimulation des deux partenaires

Cette position permet aussi une bonne amplitude de mouvements et une pénétration profonde.

précaution : la pénétration ne doit être ni trop profonde ni trop vigoureuse.

LA LEVRETTE (OU L'UNION DE LA VACHE)

La levrette est une position très excitante, qui procure des sensations intenses et permet une très bonne stimulation du point G. La pénétration est très vive et peut être très profonde.
L'homme peut également, en se penchant, stimuler les seins ou le clitoris de sa partenaire.
Avec cette position, la femme peut, à sa guise, jouer un rôle actif ou passif.

Précaution : les hommes qui ont malheureusement un sexe trop long doivent faire attention de ne pas heurter le fond du vagin, ce qui peut s'avérer douloureux.
Inconvénient : La verge étant très resserré il est très difficile à l'homme de contrôler l'éjaculation.

L'UNION SUSPENDUE

Une position très excitante qui demande une excellente condition physique de l'homme

L'UNION DU LOUP

Une position debout très excitante et plus facile que la précédente.

La pénétration est profonde et permet une très bonne stimulation du point G.

L'homme peut également, en se penchant, caresser les seins ou le clitoris de sa partenaire.

Les positions

LA POSITION DU MISSIONNAIRE

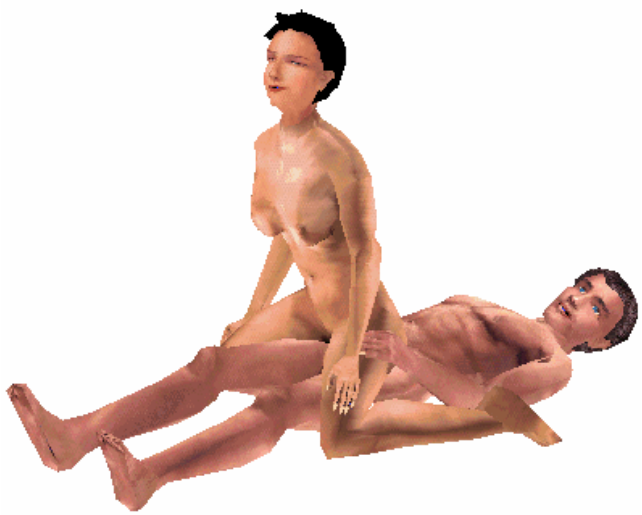
La position "classique" du missionnaire n'est pas une très bonne position du point de vue de la stimulation des zones érogènes, le clitoris et le point G sont peu stimulés. Cependant c'est une position qui permet un contact physique intense : caresses, regards et baisers ; l'échange de ce point de vue peut être très intense.

L'UNION DU TIGRE

Cette position, issue de la position du missionnaire, permet une pénétration plus profonde et une meilleur stimulation du clitoris.

Cette position, comme celle du missionnaire, permet de se regarder et de s'embrasser.

LA POSTURE DE LA BALANÇOIRE



La femme peut également tourner le dos à son partenaire et au choix s'asseoir sur lui ou bien s'agenouiller.
Comme pour la position précédente la femme contrôle parfaitement ses sensations. Elle peut se pencher plus ou moins en avant afin de trouver l'angle lui procurant le plus de plaisir.
Cette position permet une grande amplitude de mouvement notamment lorsque la femme est agenouillée.

Inconvénient : La position est parfois inconfortable pour certains hommes.

* Le pénis bien en face du vagin pénètre profondément.

* Le pénis est retiré du vagin et revient ensuite en le frappant fort et à fond ; la sortie rend de la vigueur au pénis et retarde le spasme de l'homme ; le retour tend à accélérer celui de la femme.

Une pénétration à faire lorsque le vagin de la femme est bien lubrifié et bien distendu (après de bons préliminaires). A éviter pour les hommes ayant un long pénis car ils risquent de heurter le fond du vagin, ce qui est potentiellement douloureux.

* A l'aide du bassin, faire des mouvements de rotation à l'intérieur du vagin.

* Au lieu de tourner, faire des mouvements de cisaillement au fond du vagin pour que le gland vienne frapper alternativement les parois de celui-ci.

Les deux derniers types de pénétration permettent de retarder l'éjaculation de l'homme le gland étant moins stimulé sans interrompre totalement la stimulation de la partenaire (à utiliser pour prolonger l'acte).

Les neufs types de pénétration d'après le traité de Tong-hsuan-tze :

1 - Frapper à gauche et à droite comme un guerrier courageux qui tenterait de disperser les rangs des ennemis.

2 - Mouvoir la tige de jade de haut en bas comme un cheval sauvage fait le saut de mouton pour passer une rivière.

3 - Se retirer et s'enfoncer comme une bande de mouettes jouant dans les vagues.

4 - Alterner rapidement pénétrations profondes et pénétrations superficielles comme un moineau becquetant les grains de riz dans le mortier.

5 - Enchaîner d'une façon régulière coups profonds et coups peu profonds comme de grosses pierres s'enfonçant dans la mer.

6 - Entrer avec lenteur comme un serpent se glissant dans son trou pour hiverner.

7 - Donner de petits coups rapides à la manière d'un rat effrayé qui se précipite dans son trou.

8 - S'élever lentement, puis foncer comme l'aigle attrapant une proie fuyante.

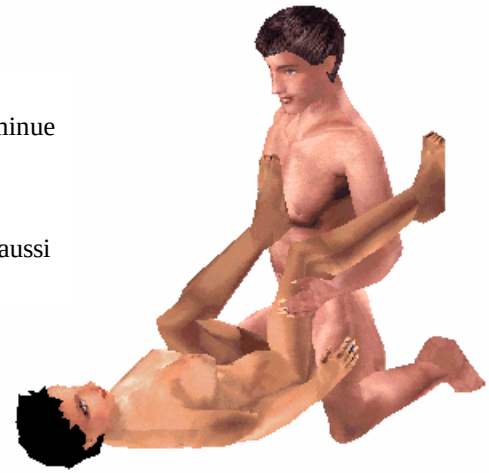
LA POSITION DE L'INDRA

Dans cette posture la stimulation est très forte grâce à la compression du ventre et du vagin.
La position permet également une pénétration très profonde.

Inconvénient : La femme peut être mal à l'aise à cause de la sensation d'écrasement exercée par l'homme.
Précaution : L'homme doit faire attention de ne pas heurter le fond du vagin.

LA POSTURE DE L'ARBRE A FRUITS

En relevant une jambe la sensation d'écrasement diminue tout en procurant de très bonnes sensations, la pénétration est tout aussi profonde et la stimulation aussi forte.



Il est possible d'alterner les positions des jambes afin de changer les sensations.

Voici les techniques décrites dans le Kamasutra concernant la fellation :

l'union nominale

La femme saisie le pénis dans une main, forme un " o " avec ses lèvres puis les poses doucement sur le gland. Elle bouge ensuite sa tête en faisant des mouvements circulaires.

la succion intérieure

Elle laisse finalement la verge glisser complètement dans sa bouche, la serrant fermement avec ses lèvres, attendant un peu avant de la laisser sortir.

la succion extérieure

Maintenant, elle prend pleinement le gland entre ses dents, en le pressant, l'embrassant et léchant sa tendre peau.

la morsure sur les cotés

Maintenant, prenant sa tête en main, elle cramponne ses lèvres au bord, d'abord d'un coté puis de l'autre, prenant garde à ce que ses dents ne vous blessent pas.

le baiser

Elle prend votre pénis dans sa main et forme avec ses lèvres un cercle, et embrasse l'orifice sur toute sa longueur, suçant autant qu'elle veut jusqu'à vos basses lèvres.

le léchage

Durant ses baisers, elle laisse sa langue parcourir la longueur du pénis, passant a plusieurs reprises sur la partie sensible du gland.

la succion de la mangue

Sous l'emprise de la passion, elle prend votre pénis et le fait pénétrer profondément dans sa bouche, appuyant doucement et le suçant aussi vigoureusement que si elle suçait une mangue bien juteuse.

l'avalement

Quand elle sent que votre orgasme est imminent, elle gobe le pénis en entier, le suçant et le travaillant des lèvres jusqu'à ce que vous éjaculiez.

Et après...

Après éjaculation le sexe de l'homme devient très sensible, il vaut mieux cesser les caresses.